

Objekttyp: **Issue**

Zeitschrift: **Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für
Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege,
Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht**

Band (Jahr): **21 (1914)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



**Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Kranken-
pflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.**

Expedition, Druck und Verlag von **W. Coradi-Maag**, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schönthalstraße 27,
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 12. XXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
26 Nummern.

Zürich, 13. Juni 1914.

Der Eine klagt, s' ist häßlich eingerichtet,
Daß bei den Rosen gleich die Dornen stehn.
Ein froh Gemüt dagegen sinnig dichtet:
Wie gut, daß neben Dornen Rosen sind zu
sehn!

K. Kelterborn.



Unser Speisezettel im Frühjahr.

Von **U. R.-B.**

(Nachdruck verboten.)

In keiner Jahreszeit macht die Aufstellung des täglichen Menüs der Hausfrau so viel Kopfzerbrechen wie im Frühjahr. Namentlich der Hausfrau, die ihr Haushaltungsbudget in dieser Zeit nicht mehr belasten darf, hat schwer, den Bedürfnissen ihrer Angehörigen Rechnung zu tragen. Der menschliche Organismus verlangt im Frühling nach frischen Gemüsen, Salaten und Obst; es sind dies nicht nur bloße „Gelüste“, wie viele Leute behaupten. Den langen Winter und Vorfrühling hindurch waren Kartoffeln und Mehlspeisen in Abwechslung mit einigen Gemüsen, die sich gut aufbewahren lassen, wie Rohl und Rüben, wohl in den meisten Haushaltungen täglich auf dem Tische. Glücklicherweise diejenige Fami-

lie, in der es die Hausfrau versteht und die Mittel es erlauben, im Sommer Obst und Gemüse zu konservieren, so daß es auch im Winter nicht an guten Zugaben zu Fleisch und Gemüse fehlt. In den Monaten Mai und Juni sind nun die alten Kartoffeln infolge ihres Wasserverlustes und der langen Liegezeit in feuchten Kellern nicht mehr schmackhaft; auch brauchen sie dann viel mehr Zutaten wie Butter u. dgl., bis sie dem Gaumen zusagen; deshalb darf die Hausfrau deren Gebrauch etwas einschränken und dafür junge frische Gemüse und Salate einkaufen. Eine sparsame einsichtige Hausfrau sucht sich auf diese Zeit so einzurichten, daß ihr Haushaltungsgeld ihr dies erlaubt. Namentlich möchte ich den Salaten und dem Rhabarber das Wort reden, die das Obst für einige Zeit ganz gut ersetzen können, auch bei Kindern. Lieben letztere den Salat mit Essig nicht, so ersetzt man ihn einfach durch Zitronensaft. Dem Rhabarber gebe man ziemlich viel Zucker zu und bestreue ihn mit in Butter gerösteten Brotsamen. Auch sollte der Rhabarber immer fast erkaltet, nie heiß genossen werden. Viel Salat- und Rhabarbergenuß im

Frühling, mit viel Aufenthalt im Freien ist die beste Blutreinigungskur; auch gelten grüne Salate und junge frische Gemüse bekanntlich für Blutbildner, und darum sollen wir sie auch genießen, wenn sie uns am meisten reizen und am besten schmecken. Schränken wir lieber im Frühjahr den Fleischgenuß etwas ein und ersetzen ihn durch Gemüse, Salate und Eierspeisen.



Zur Beeren-, Obst- und Gemüsebaukultur.*)

(Nachdruck verboten.)

Ohne Zweifel ist die Kultur von Beeren, Obst und guten Gemüsen geeignet, einer Frau einen guten Verdienst zu verschaffen, wenn die Bedingungen günstige sind:

1. Wenn das Land billig ist;
2. Wenn die Kulturen mit Sachkenntnis angelegt werden;
3. Wenn die richtigen, für die speziellen Verhältnisse passenden Sorten ausgewählt werden;
4. Wenn guter und gut zahlender Absatz vorhanden ist;
5. Wenn man möglichst ohne Hilfsarbeiter alles selbst macht.

Ich nehme an, Punkt 1 sei erfüllt, da in diesem speziellen Falle das Land schon vorhanden ist.

Sachkenntnis kann man sich aneignen durch den Besuch einer Gartenbauschule. Für Frauen besteht in der Schweiz eine solche in Niederlenz. Ist der Besuch einer Schule nicht möglich, so suche man sich die nötigen Vorkenntnisse selbst anzueignen durch Studium eines guten Lehrbuches,**) 3. B. Christ-Lucas Gartenbuch (Verlag von

*) Als Antwort auf Frage 161 im Sprechsaal des „Schweizer Frauenheim“.

***) Von fachmännischer Seite werden wir darauf aufmerksam gemacht, daß im Verlage von Huber & Cie. in Frauenfeld verschiedene gute Lehrmittel über Obst- und Gemüsebau erschienen sind, 3. B. „Der Obstbaum und seine Pflege“ von Eschudi und Schultheß, Löbners „Der Zwergobstbaum“ und Krafts „Haus- und Gemüsegarten“. Bei Trovitzsch & Sohn in Frankfurt a. d. O. sind erschienen „Das Buschobst“ von Böttner, bei J. C. Schmid in Erfurt „Anzucht und Schnitt aller Baumformen“ von Arthur Bekrum.

Dugen Ulmer, Stuttgart). Man halte seine Augen offen und schaue sich überall Kulturen an, die ungefähr das zeigen, was man selbst beabsichtigt. Völlig ohne praktische Lehre wird es nicht abgehen, man wird aber fast immer einen uneigennütigen, tüchtigen Fachmann oder Liebhaber finden, der einem mit Rat und Tat zur Seite steht.

Man überlege nun zunächst, wofür am besten Absatz vorhanden ist und was am besten bezahlt wird. Beeren liefern die sichersten Erträge. Die Nachfrage ist immer groß und die Bezahlung gut.

Unerster Stelle stehen Erdbeeren. Man pflanze nur großfrüchtige, gute Sorten; eine bekannte Marktsorte ist Laxton Noble. Bei reichlicher Düngung erzielt man glänzende Ernten. Absatz findet man für diese Frucht wohl überall in Hotels und Privathäusern zu sehr guten Preisen.

Himbeeren werden ebenfalls sehr gut bezahlt; man wähle aber nur ganz gute Sorten und pflanze sie an Spaliere, die man sich billig selbst herstellt, indem man Pfähle einschlägt und Drähte spannt, an die man die Ranken anbindet. Die Reihen müssen wenigstens 50—60 Cm. von einander entfernt sein, damit man hindurchpassieren kann und genügend Sonne einstrahlt.*)

Johannisbeeren liefern ebenfalls sichere und gut rentierende Ernten. Man wähle jedoch nur großfrüchtige Sorten, da das Ernten sonst recht mühselig ist, ohne ausgiebig zu sein. Für Johannisbeeren ist die Strauchform vorzuziehen, da die Bäumchen keine sehr großen Kronen bilden. Jauchedüngung und gut verrotteter Kompost sind für Johannisbeeren zu empfehlen.

Stachelbeeren habe ich in der Form von Bäumchen in meinem Garten gepflanzt und habe jedes Jahr sehr gute Erträge. Die Ernte vollzieht sich an den

*) Für Beerenobst aller Art sind Paul Daepf in Oppligen (Bern), Hug in Dielsdorf (Zürich), U. Stahel in Flawil, Schweizer in Hallau und speziell für Himbeeren Gärtner Spieß in Uhwiesen (Zürich) zu empfehlen.

Bäumchen leichter und diese nehmen weniger Platz in Anspruch als Sträucher. Man kann Gemüse darunter pflanzen.

Als Obstpflanzung empfiehlt sich nur der Anbau von Zwergbäumen. Man braucht dann nicht lange auf den Ertrag zu warten. Schon nach ca. 5—6 Jahren darf man, wenn die Umstände günstig sind, auf gute Erträge rechnen.

Man beziehe die Bäume von guten Baumschulen;*) ich wurde von folgenden sehr gut bedient: Frh. von Solemachers Baumschulen Namedy a. Rh. und Otto Schmitz-Hübsch, Merten, Kreis Bonn.

Man beschränke sich auf einige gute Sorten.

Von Birnen sind solche: Gute Louise, Pastorenbirne, Williams-, Diels-, Liegels Butterbirne.

Von Äpfeln sind sehr empfehlenswerte Sorten: Canada-Reinetten, Ananas-Reinetten, Winter-Goldparmänen, Schöner v. Boskoop, Baumanns-Reinette, GoldreINETTE v. Bleuheim, Landberger Reinette.

Natürlich sind nicht alle Sorten für jeden Boden geeignet; für jeden Boden gibt es aber geeignete Sorten. Über die Wahl der richtigen Sorte konsultiere man rechtzeitig einen uneigennütigen Fachmann. Die Pflanzung bereite man vor. Die Löcher müssen lange vor der Einpflanzung ausgehoben werden. Die Bestellungen bei den Baumschulen müssen früh aufgegeben werden, sonst bekommt man nicht mehr die Sorten, die man haben möchte. Je jüngere Bäumchen man bezieht, desto besser. Ich bezog den größten Teil als einjährige Veredlungen; so wachsen sie am besten an. Die Form zog ich mir selbst. Bei der Pflanzung gehe man sorgfältig zu Werk; man pflanze nicht zu eng und denke daran, daß der Boden sich setzt. Zu tief gepflanzte Bäume bringen keine Früchte.

Als Unterkultur unter die Buschbäume kann man in den ersten Jahren Gemüse

pflanzen, z. B. Salat, Buschbohnen, auch Erdbeeren, wenn man sie gut in Ordnung hält und genügend Platz um die Obstbäume frei hält, damit diese nicht durch die Unterkulturen im Wachstum gehindert werden. Sehr gute Erfolge erzielte ich an sogenannten Cordons, auch ist bei diesen der Schnitt verhältnismäßig einfach.

An Gemüsepflanzungen wird man nur dann etwas verdienen, wenn man sich auf die besseren Gemüse, junge Erbsen, Bohnen etc. beschränkt und wenn man die Erstlinge der Saison bringt. Da dies aber bei dem starken Import aus Südfrankreich nicht gut möglich ist, wird man gut tun, sich auf die Pflanzung von Gemüse für den eigenen Bedarf zu beschränken und für den Verkauf lieber die Beeren stärker zu pflegen.

Als Hecke um die ganze Pflanzung empfiehlt sich die Pflanzung von Haselnußsträuchern, die auch noch einen guten Ertrag gehen. Eine solche Schutzhecke ist oft absolut nötig, um Frost und Wind abzuhalten. Hühnerzucht kann man nur nebenbei betreiben, wenn man für dieselben einen eigenen, großen und mit Drahtgitter abgesperrten Platz zur Verfügung hat. Nur auf Baumwiesen, die mit Hochstämmen bepflanzt sind, kann man die Hühner laufen lassen, vom übrigen Garten muß man sie fernhalten.

Es würde mich freuen, wenn diese kurzen Notizen mancher Hausfrau, der ein Stück Land zur Verfügung steht, einige Fingerzeige gäbe. Erfreulicherweise sind seit einigen Jahren viele Kräfte am Werk, die Freude am Gartenbau zu wecken. In Basel hat z. B. der Frauenverein zur Hebung der Sittlichkeit einige hundert Arbeitergärten geschaffen, die für einen jährlichen Mietzins von 5 Fr. an Arbeiterfamilien verliehen werden und groß genug sind, um einer Familie den größten Teil des jährlichen Gemüsebedarfs zu sichern. Das ist ein gutes Mittel, die Steuerung zu bekämpfen, die rationelle Ernährung zu sichern, dem Mann für die Feierstunden eine Zerstreuung zu bieten, die ihm eine ganz andere Befriedigung

*) Als gute schweizerische Bezugsquellen für Obst- und Birnbäume seien angeführt: Gebr. Stahel, Flawil, W. Hauenstein, Rafz, Dr. Jachy, Münsingen.

zu geben vermag, als das Wirtshausleben. Daß aber schon in der Jugend die Liebe zur Bepflanzung des Bodens geweckt werde, dafür sorgen die Schulgärten der Gemeinnützigen Gesellschaft, die von gärtnerisch veranlagten Lehrern geleitet werden und ganz hervorragendes leisten. Für Bemitteltere besteht die Möglichkeit, sogenannte Schrebergärten zu pachten. Den höchsten Reiz aber gewährt es, ein Stück eigenes Land zu bebauen. Es ist ein köstliches Ding, aus einem Stückchen Land sich selbst, ohne fremde Hilfe einen Garten zu schaffen, eigene Früchte, eigenes Gemüse, eigene Blumen zu ziehen, sein eigenes Finkennest in der Hecke, seine eigene Staren- oder Meisenfamilie im Nistkasten zu haben.

Ein Sonntag im eigenen Garten draußen vor der Stadt ist ein Genuß, den man nicht mehr entbehren mag, wenn man ihn einmal kennen gelernt hat.

R. Noack-Honegger.



Der Eisschrank. Mit dem Einzug der warmen Jahreszeit nimmt die Hausfrau auch den Eisschrank wieder in Gebrauch, der aber seinen Zweck, die Speisen vor dem Verderben zu schützen, nur dann erfüllen kann, wenn er peinlich sauber gehalten wird. Selbst wenn er im Winter gänzlich unbenutzt war und vorher gründlich gereinigt worden ist, strömt er doch im Frühjahr einen dumpfen Geruch aus. Deshalb wäscht man den Eisschrank mit heißem Seifenwasser aus und spült kalt nach. Danach reibt man diesen noch einmal mit Wasser aus, das durch übermangansaures Kali rosa gefärbt ist. Ist der dumpfe Geruch nach dieser Behandlung noch nicht geschwunden, so zündet man im Eisschrank in einer alten Konservenbüchse einige Schwefelfäden an und verschließt ihn fest. Nach einigen Stunden öffnet man ihn und lüftet noch einige Tage gründlich aus. Sehr wichtig ist es auch, daß das Eis stets in einem eigens dazu genähten Beutel aus grobem Leinen in den Eisschrank gelegt wird. Dadurch bleibt beim Schmelzen aller Schmutz in dem Beutel zurück, der leicht auszuwaschen ist. Fließt der Schmutz aber mit dem Schmelzwasser ab, so verstopft er das Abflußrohr und erzeugt üble Gerüche.

Warum kann man Fleisch auf Eis aufbewahren? Weil durch die Abkühlung der

Fäulnisprozeß verhindert wird. — Zu den meisten chemischen Vorgängen ist Wärme erforderlich; auch zu den Vorgängen der Fäulnis. Kühlt man also das Fleisch hinreichend ab, so kann die Zersetzung nicht vor sich gehen, und das Fleisch bleibt frisch. Wie lange auf diese Weise Fleisch erhalten werden kann, das geht daraus hervor, daß man in Sibirien Mammulleichen im Eise eingefroren gefunden hat, deren Fleisch noch so wohl erhalten war, daß es von den Wölfen gefressen wurde. Da die Mammute seit mehr als fünf Jahrtausenden ausgestorben sind, so sind jene Leichen während dieses ungeheuren Zeitraumes lediglich durch das Eis konserviert worden.

Abgesehen kann man nicht alle Speisen auf Eis aufbewahren. In Pflanzenteilen z. B. ruft das Gefrieren sehr unangenehme Begleiterscheinungen hervor, z. B. bei den Äpfeln.

Die Pilze gehören zu den eiweißreichsten Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreiche, und außerdem sind sie sehr wasserreich. Eiweiß aber unterliegt sehr leicht der Fäulnis, besonders, wenn viel Wasser zugegen ist. So ist auch das Pilzeiweiß sehr zur Fäulnis geneigt, und es entstehen dabei giftige Substanzen, die für die Gesundheit des Menschen ebenso gefährlich werden können wie wirkliche Pilzgifte. Am leichtesten sind zur Fäulnis geneigt: 1. Pilze, die bei Regenwetter gesammelt sind, weil dann der Wassergehalt noch höher ist als bei trockenem Wetter, und 2. alte Pilze, weil bei diesen häufig schon die Fäulnis begonnen hat, ohne daß der Mensch davon etwas gewahr wird. Solche Pilze sollen in der Küche keine Verwendung finden.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit“.

Orangenschalen liefern für den Sommer ein erfrischendes Getränk, wenn man die weiße Haut sorgfältig abzieht und die gelben Schalen eine Woche in gutem Essig liegen läßt, so daß sie von der Flüssigkeit bedeckt sind. Diese wird dann in gut verschließbare Flaschen gefüllt und während der heißen Jahreszeit mit Wasser und Zucker vermischt, als Getränk genossen.

Auffrischen polierter Möbel. Zuerst befreit man die Möbel vom Schmutz, indem man sie mit lauwarmem Wasser unter Beigabe von etwas Salmiakgeist und einem weichen Tuche abwäscht und gründlich nachtrocknet. Dann löst man etwas Salz in feinem Öl auf, taucht einen Wattebausch oder einen Korken hinein und reibt damit eine kleine Stelle der Politur ein. Diese Stelle wird dann mit einem trockenen Wattebausch kräftig nachgerieben, bis sie schön glänzt. Auf diese Weise wird der ganze Gegenstand nach und nach poliert. — Auch mit Milch kann poliert werden.



Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Tropfensuppe, † Vegetarische Gulze, * Hammelrippchen, * Auberginen, * Erdbeertorte.

Montag: † Rübli-suppe, † Lungenmus, * Spinatomeletten, Rirschen.

Dienstag: Eiergerstensuppe, * Leberspießli, Bohnen, † Ralter Rhabarberpudding.

Mittwoch: Grüne Suppe, † Stoffato mit Makkaroni, † Erdbeercreme.

Donnerstag: Weiße Mehlsuppe, Zunge, † Spargeln mit holländischer Sauce, Fäulapitte.

Freitag: Minestra, † Gikifüchlein, Gemischter Salat, * Pilzragout.

Samstag: Bouillon mit Ei, Gekochtes Rindfleisch, † Junge Kohlrabi, * Rirschauflauf.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

Alkoholfaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Minestra. Zeit 1 Stunde. 100 Gr. Speck, 1 Kohlköpfchen, 1 Selleriewurzel, 1 Knoblauchzehe, Petersilie, Lauch, Tomaten, frische oder Püree, 20 Gr. Butter, 200 Gr. Reis, 2 Liter Wasser. Die kleingeschnittenen Gemüse und der würfelig geschnittene Speck werden ca. $\frac{3}{4}$ Stunden zusammen in dem Wasser weich gekocht und der Reis nur 10—15 Minuten vor dem Anrichten hineingegeben. Er muß körnig bleiben. Man reicht Parmesankäse dazu oder gibt ihn zuletzt noch in die kochende Suppe. Aber die Butter anrichten.

Aus „Gritli in der Küche“.

Gedämpfte Hammelrippchen. Bereitungszeit 3 Stunden. Zutaten: 1 Kilo Hammelrippchen, Butter, Sardellen, Kapern, Senf, Liebigs Fleisch-Extrakt, 1 mittelgroße Zwiebel, etwas Stoßbrot, Salz und Pfeffer. — Die Roteletten werden mit Salz und Pfeffer bestreut, geklopft, mit Senf bestrichen, in einem Verschlussstopf nebeneinander gelegt und mit Stoßbrot bestreut. Gut gereinigte Sardellen und Kapern werden fein gehackt, geschnittene Zwiebel, Butter, $\frac{1}{8}$ Liter Wasser mit Liebigs Fleisch-Extrakt dazu gegeben. Das Fleisch läßt man darin bei mäßiger Hitze dämpfen.

Leberspießli. Für 3 Personen. 375 Gr. Kalbsleber, Salz, Pfeffer, Majoran, Salbeiblätter, $\frac{1}{2}$ Kalbsnek, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Fett. Die Kalbsleber wird gehäutet, in 1 Cm. dicke und etwa 3 Cm. lange Stengelchen geschnitten und diese mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Majoran bestreut. Das Nekt wird in lauwarmes Wasser eingeweicht und in 4—5 Cm. große Vierecke geschnitten. Nun

wickelt man um jedes Stengelchen Leber, ein halbes, mit einem Tuch abgeriebenes Salbeiblättchen, und ein Stückchen Nekt, steckt die Spießli an Hölzchen, legt sie in heißes Fett und bratet sie rasch zugedeckt auf beiden Seiten schön gelb. Die Leber soll inwendig noch rosa und schön weich sein. Man serviert die Spießli ohne Sauce zu Bohnen. Zubereitungszeit $\frac{3}{4}$ Stunden.

Aus „Gr. Schweizer. Kochbuch“.

Auberginen (Eierpflanze). Zeit 1 Stunde. 5 Auberginen, 30 Gr. Fett, 20 Gr. Butter, 2 Kochlöffel Mehl, 3 Deziliter Milch, 25 Gr. Käse, Salz. — Dieses ebenso schmackhafte wie gesunde Gemüse ist südlichen Ursprungs, verkauft sich jedoch auf jedem städtischen Markt. Man halbiert die gurkenähnlichen Früchte der Länge nach, streut etwas Salz darüber und läßt sie eine halbe Stunde stehen, drückt die inzwischen entstandene Flüssigkeit aus, trocknet die Auberginen ab und dünstet sie in dem heißen Fett abgedeckt unter Begießen mit dem Fett 10 Minuten lang. Dann bringt man sie in eine feuerfeste gebutterte Platte, begießt sie mit einer mit Milch abgelöschten Buttersauce, unter welche der geriebene Käse gemischt wird und bäckt sie 15 Minuten im heißen Bratofen. Die Auberginen können auch mit einer beliebigen Farce, auch von Fleischresten gefüllt werden.

Aus „Gritli in der Küche“.

Spinatomeletten. Von einem Omelettentieg werden dünne Flädli gebacken. Diese füllt man mit übriggebliebenem Spinatgemüse, rollt sie zusammen, legt eines neben das andere in eine butterbestrichene, feuerfeste Platte, streut Käse und einige Butterstückchen darüber, gießt heiße Milch hinzu und zieht sie 20 Minuten im heißen Ofen auf. Man kann auch eine mit Rahm abgerührte, leichte Buttersauce über die Omeletten in die Platte geben.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

Pilzragout. Hierzu eignen sich am besten Champignons oder Eierschwämme. Die letzten sind am vorteilhaftesten, da sie nicht so leicht verderben und leicht kenntlich sind. Man wäscht sie zuerst mehrmals, puht sie gut, dämpft sie in Palmin oder Butter mit reichlich fein geschnittener Zwiebel $\frac{1}{4}$ Stunde, streut dann etwas Mehl darüber, füllt mit etwas Wasser auf, kocht alles gut durch und gibt vor dem Anrichten fein gehackte Petersilie daran. Liebt man das Ragout säuerlich, so setzt man Zitronensaft zu.

Rirschauflauf. Für 5 Personen. 5 abgeriebene Milchbrötchen schneidet man klein, durchfeuchtet sie ein wenig mit Milch, rührt 5 Löffel Zucker mit wenig Zimt, 3 Löffel Butter und 5 Eigelb tüchtig darunter und gibt dann den Schnee der 5 Eiweiß und die abgeriebene Rinde dazu. Nun kommen noch $1\frac{1}{2}$ Kilo verlesene, gewaschene und wieder abgetropfte

Rirschen dazu, worauf man alles in eine gut gebutterte, bestreute Form bringt und im heißen Ofen 1 Stunde bäckt.

Briegleb: „Die Vegetarische Küche“.

Erdbeercreme. Man reibt 500 Gr. rechte reife Erdbeeren durch ein Sieb und läßt 150 Gr. Zucker mit einem kleinen Glas alkoholfreien Rotwein aufkochen, gibt die Erdbeeren dazu, und wenn das Ganze gekocht hat, hebt man die Pfanne vom Feuer und mischt den steifen Schnee von drei Eitweiß unter die Masse, füllt sie in eine Schale und serviert kalt mit Backwerk.

Erdbeertorte. Von Blätterteig schneidet man einen runden Boden, dem man einen fingerbreiten Teigstreifen als Rand aufsetzt. Nun gibt man $\frac{1}{2}$ Liter trockene Erbsen hinein, bestreicht den Rand mit verklöpftem Ei und bäckt die Torte bei guter Hitze eine halbe Stunde lang. Wenn sie einwenig abgekühlt ist, nimmt man die Erbsen vorsichtig heraus und läßt sie gänzlich erkalten. Vor dem Servieren vermennt man 1 Liter schöne Erdbeeren mit $\frac{3}{4}$ Liter Schlagrahm, 125 Gr. gestäubtem Zucker und etwas gestoßener Vanille, füllt die Torte damit und bringt sie sofort zu Tisch.

Aus Pröpper: „Das Obst in der Küche“.

Eingemachte Früchte.

Grüne Stachelbeeren. Die gesäuberten Beeren kommen in geschwefelte Flaschen, die sofort verkorkt und verharzt werden, und die man kühl und dunkel verwahrt. Sie werden beim Gebrauch in etwas kochendes Wasser getan, gesüßt und darin weich gekocht.

Roher Erdbeersaft. Auf 1 Kilo gute, verletzte Erdbeeren (am besten Walderdbeeren) streut man 1 Kilo Zucker, läßt sie stehen, bis dieser ganz geschmolzen ist, und gibt den durchgetropften Saft in kleine, saubere Flaschen, die gut verkorkt und verlackt werden. Die Erdbeeren kann man zu Konfitüre einkochen.

Aus „Die harnsäurefreie Kost“
von Margarete Brandenburg.

Erdbeermarmelade. 500 Gr. Gartenerdbeeren, 500 Gr. Zucker. Man kocht den Zucker zum Breittlauf ein, gibt die ganzen oder in Scheibchen geschnittenen Erdbeeren zu, kocht sie, bis sie gut weich sind, hebt die Früchte mit dem Schaumlöffel heraus, kocht den Saft dicklich ein, gibt die Früchte noch einen Augenblick zu, schäumt gut ab und füllt die Marmelade in Gläser.

Erdbeeren in Dunst ohne Zuckerlösung. $\frac{1}{2}$ Liter-Glas, 100 Gr. Zucker, 500 Gr. Erdbeeren. Die erlesenen Erdbeeren werden mit dem feinen Zucker vermischt, ins Glas gefüllt, dieses gut verschlossen und so $\frac{1}{2}$ Stunde im Wasserbade gekocht.

Aus „Die Zubereitung der Konserven“
von A. Ründig.

Gesundheitspflege.

Über Tiefatmung und ihre gesundheitlichen Vorteile, die sich nach einiger Zeit regelmäßiger Übung in verdoppelter körperlicher und geistiger Arbeitskraft kundgeben, wird in dem beachtenswerten Buche „Wie man Erfolg im Leben hat“ (Verlag Rascher, Zürich) geschrieben:

„Bei allen Übungen müssen wir unsere Muskeln ganz losspannen, bequem sitzen, die Brust gewölbt, die Schultern zurück, den Kopf hoch; sodann, bei geschlossenem Munde, müssen wir durch die Nase und ohne Geräusch auf folgende Weise atmen: während drei Sekunden die Luft einatmen, während drei Sekunden die eingeatmete Luft in den Lungen zurückbehalten, während den drei folgenden Sekunden sie ausatmen. Die ganze Atmung dauert auf diese Weise neun Sekunden. Man fängt sogleich von neuem an, und dies 65 Mal nach einander, was die Übung auf zehn Minuten ausdehnt. Die Übung unternimmt man drei Mal jeden Tag während der ersten Woche. Statt nach Sekunden kann man nach Pulschlägen rechnen; sie sind leichter zu zählen.“

In der zweiten Woche muß man die gleiche Übung wiederholen, nur muß jeder Teil der Übung, Einatmen, Zurückhalten der Luft und Ausatmung (immer durch die Nase und bei vollständig geschlossenem Munde) vier statt drei Sekunden andauern, was für die Atmung zwölf Sekunden erfordert, und fünfzig vollständige Atmungen für die Zeitdauer von zehn Minuten ergibt. Jede Woche verlängern wir jeden der drei Teile der Atmung um eine Sekunde.

Man kann von der sechsten Woche an die drei täglichen zehnminütigen Übungen durch eine einzige, zwanzig Minuten andauernde Übung ersetzen, die dann auf fünfundzwanzig und dreißig Minuten in der neunten und zwölften Woche verlängert wird. Es ist nicht nötig, die Dauer einer Atmung zu verlängern, wenn sie die Zeitdauer von einer Minute erreicht hat, d. h. zwanzig Sekunden für jeden der drei Teile der Atmung: Einatmen, Anhalten der Luft, Ausatmen.

Während der ganzen Dauer dieses „Training“, das natürlich viel vorteilhafter sein wird, wenn es im Freien ausgeführt wird, ist es zu empfehlen, einen Schluck Wasser zu trinken, so oft man daran denkt, wo immer möglich alle Viertelstunden. Bei den Mahlzeiten muß man mäßig essen und die Speisen gut kauen.“

Wer an Fußbrennen leidet, sollte nicht ganz schwarze Strümpfe tragen. Wer zum vorderen Teil des Fußes ungelbliche Baumwolle verwendet, wird ein vorzügliches Resultat feststellen, da das Fußbrennen ver-

schwindet. Auf diese Weise können auch Halbschuhe getragen werden. Das Verfahren hat noch einen weiteren Vorteil: die Strümpfe sind solider. Es gibt nach der Wäsche nicht mehr so viel am Fußteil zu flicken, wie früher. n.

Kinderpflege und -Erziehung.

Kind im Sande. Unter dem Titel: „Kind im Sande, der Kleinen liebster Zeitvertreib“ schreibt ein Schulmann: „Dank den technischen Fortschritten wird der Sand im Haushalt, besonders aber in der Küche, immer weniger gebraucht als bisher, aber für die Kinder hat er seine alte und große Bedeutung behalten. Sand ist ihnen immer ein willkommenes Wort. Wo irgendwo im Hofe, im Garten oder im Freien ein Sandhaufen winkt, da wird sich sicher auch bald eine Kinderschar sammeln. Tatsächlich bietet er auch für das Spiel wertvolle Vorteile dar. Zunächst lockt er immer ins Freie hinaus, und Kinder können gar nicht genug aus Stubenenge und Stubenluft hinausgeführt werden. Vor allen Dingen kommt aber der Sand nach seiner Beschaffenheit, wegen seines losen Zusammenhanges, als ein geradezu ideales Spielmittel in Betracht. Zweierlei Momente müssen dem kindlichen Spiel innewohnen, wenn es unterhaltend und fördernd sein soll. Einmal muß seine Phantasie in eine reiche Bewegung gesetzt werden. Die Einbildungskraft macht ja in der Jugend noch den eigentlichen Lebensnerv des Menschen aus; in ihr leben Geist und Seele des Kindes auf. Leben, arbeiten, spielen, das ist beim Kinde in der Hauptsache Phantasiebetätigung. Auch muß sich das Kind körperlich betätigen können. Sein Spieltrieb drängt zur Bewegung, zur Betätigung aller Glieder, besonders aber der Hand.“

Etwas Besseres als den Sand gibt es in dieser Beziehung gar nicht. Hier steckt im Stoff der reinste Illusionwert. Tausenderlei Dinge kann sich das Kind ausdenken und im Sande nach seiner Weise beliebig realisieren. Hier kann es im höchsten Grade schöpferisch, produktiv werden, nicht nur durch das rein seelische Spiel seiner Einbildung, sondern durch das fortwährende Formen, Umändern, Aufbauen und Niederreißen. Gerade die leichte Veränderlichkeit des Sandes ist sein Vorzug; das Kind braucht einen Stoff, an dem es leicht schaffen, bilden, zerstören und wieder von neuem bilden kann. Das Kind will und soll selbsttätig sein. Auf dem Sandhaufen leitet sein emsiges Spiel hinüber in die ernste Arbeit.“

M.



Tierzucht.

Hund und Katze. Mit Unrecht werden Hund und Katze als gegenseitige natürliche Feinde bezeichnet. Namentlich auf ländlichen Gehöften kann man die Erfahrung machen, daß Hund und Katze einträchtig zusammenleben und oft eine rührende Freundschaft pflegen. Wenn sie aber von jung auf gegeneinander verhetzt werden, wird selbstverständlich Feindschaft erzeugt. Bei vernünftiger Behandlung des Hundes tritt sie nicht auf. — Hund und Katze sind dem Menschen ganz besonders zugetan, tragen viel zur Gemütlichkeit des häuslichen Heims bei und haben daher als treue Freunde des Menschen allen Anspruch auf eine gute Behandlung. — Während der Hund sich durch seine Treue, Wachsamkeit, Anhänglichkeit und Klugheit auszeichnet, ist die Katze durch ihre Anmut beliebt und durch ihre Nützlichkeit im Mäusefang sehr geschätzt. Damit die Katze nachts nicht den Vögeln gefährlich wird, muß man sie so gewöhnen, daß sie über Nacht im Hause bleibt. — Wer sich einen Hund oder eine Katze hält, dem liegt auch die Verpflichtung ob, für deren Wohl zu sorgen und jede Mißhandlung zu vermeiden. Als Tierfreund muß er darauf bedacht sein, daß es seinen Schützlingen niemals an gutem Futter, frischem Wasser, reinlicher Lagerstätte und freier Bewegung fehle. Junge Hunde und Katzen sollen zur Reinlichkeit und Ordnung erzogen werden, was bei liebevoller und sachgemäßer Behandlung bald erreicht wird. — Da der Hund tiefen Gram darüber empfindet, wenn er von seinem Herrn getrennt wird, so sollte man niemals einen Hund weggeben, der schon einige Jahre in der Familie war. Ein schneller, schmerzloser Tod ist barmherziger. Für anhängliche Katzen gilt dasselbe.
„Tierchutz-Korresp.“

Frage-Ecke.

Antworten.

35. Schoch-Doggwilers Haarpomade soll sehr gut sein, wie ich schon oft hörte. Auch die Gogo-Artikel sind anerkannt gute Haarwuchsmittel, die ich und meine Familie seit langem im Gebrauch haben. Ich beziehe sie von Frau E. Eugster, Ankerstr. 16, Zürich 4. Hausmutter.

41. Ich wohnte dem Probewaschen bei und halte den neuen Waschapparat „Das kleine Wunder“ für empfehlenswert. Er schaltet das Reiben auf dem Waschbrett aus und schont dabei die Wäsche. Alle andere Arbeit des Waschens bleibt bestehen, hauptsächlich auch das vorherige Einlegen und das Ver-

